

Themen Grundkurs (2-stündig)

E1	Sport in Theorie und Praxis – Einführung
E2	Sport in Theorie und Praxis – Einführung

Kursprofil C – E-Phase

E1	Thema: Rückschlagspiele (z.B. Badminton) und große Sportspiele (z.B. Volleyball) Inhaltsfelder: - Badminton: Zum Lösen von Spielaufgaben sind Grundtechniken (Aufschlagen, Annahme (...)) im Umgang mit unterschiedlichen Spielgeräten erforderlich; Komplexe spielnahe Übungen - Volleyball: Weiterentwicklung der Grundtechniken, über spielnahe Übungen (mit erweiterten Techniken) zu Spielen mit Taktik Themenfelder: - Grundlagen des Bewegungslernens - Grundlagen sportlicher Leistung - Kondition - Grundlagen sportlichen Trainings Bezug zu den Perspektiven: soziale Interaktion, Körperwahrnehmung, Gesundheit
E2	Thema: Tanzen Inhaltsfelder: - Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten Themenfelder: - Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln - Bewegungen gestalten und präsentieren Bezug zu den Perspektiven: - Soziale Interaktion, Körpererfahrung Thema: Fitness Inhaltsfelder: - Grundlagen der Muskulatur und Trainingsprinzipien - Trainingsmethoden für den Muskelaufbau Themenfelder: - Krafttraining und Muskelaufbau der großen, sowie kleinen Muskeln - Gesundheit und Verletzungsprävention im Bezug zu komplexen Übungen - Körperwahrnehmung (Muskelversagen) Bezug zu den Perspektiven: - Körpererfahrung, Leistung, Gesundheit